



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

MINDFULNESS OSANA PÄIHDEKUNTOU- TUSTA

Annina Calderon

Anna-Juulia Perälä

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2016
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

CALDERON ANNINA & PERÄLÄ ANNA-JUULIA:
Mindfulness osana päihdekuntoutusta

Opinnäytetyö 24 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Maaliskuu 2016

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia mindfulness-harjoituksia sisältävä lehtinen Tampereen Kuntoutumiskeskus Vipusen asiakkaiden käyttöön heidän kuntoutumisprosessinsa tueksi. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää mitä mindfulness on, miten mindfulness-menetelmä hyödyttää päihdekuntoutujia, millaisia ovat hyvät mindfulness-harjoitukset sekä millainen on hyvä harjoituslehtinen. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä päihdeasiakkaiden voimavaroja integroimalla mindfulness-menetelmä osaksi kuntoutusta, sekä edistää hoitotyötä lisäämällä työntekijöiden keinoja tukea asiakkaiden kuntoutumisprosessia. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä A-klinikkasäätiöön kuuluvan Tampereen Kuntoutumiskeskus Vipusen kanssa. Harjoituslehtinen syntyi tuotoksena teoriaosuuden pohjalta.

Päihderiippuvaisten määrä kasvaa nopeasti ja hyvällä hoitosuhteella sekä psykososiaalisilla hoitomuodoilla on ratkaiseva asema niiden ehkäisemisessä. Oleellista päihdekuntoutujille on omien, haitallisten toimintatapojen ymmärtäminen sekä niiden muuttaminen uusia käyttäytymismalleja omaksumalla. Mindfulness-menetelmä on viime vuosina yleistynyt länsimaissa eri ammattiryhmien keskuudessa ja sitä hyödynnetään niin psyykkisten kuin somaattistenkin oireiden hallinnassa. Harjoituslehtinen johdattelee lukijan mindfulness-menetelmän käyttöön ja siten tarjoaa päihdekuntoutujille työvälineen muiden lääkkeettömien kuntoutusmuotojen rinnalle.

Asiasanat: mindfulness, mindfulness-harjoitukset, päihderiippuvuus, päihdekuntoutus, harjoituslehtinen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

CALDERON ANNINA & PERÄLÄ ANNA-JUULIA:
Mindfulness as Part of Substance Abuse Rehabilitation

Bachelor's thesis 24 pages, appendices 2 pages
March 2016

This thesis was created in cooperation with the Tampere substance abuse rehabilitation center Vipunen. The purpose was to increase the clients' options for non-medicinal rehabilitation, by composing a leaflet containing mindfulness exercises to be used in conjunction with other rehabilitation forms. The objective was to increase the clients' resources by integrating the mindfulness method as part of their rehabilitation, as well as to advance public health nursing by increasing the workers' means to support clients in their rehabilitation process.

In substance abuse rehabilitation, it is essential for the client to understand and change the old maladaptive patterns of thinking and acting. This can be achieved by adopting new behavior models. In recent years, the use of mindfulness as a method for relieving different physical and psychological symptoms has increased in the Western society. The mindfulness leaflet introduces to the reader the use of such a method.

Key words: mindfulness, mindfulness exercises, substance dependence, substance rehabilitation, exercise leaflet

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1	Mitä mindfulness on	8
3.1.1	Mindfulness-menetelmän juuret.....	10
3.1.2	Mindfulness-menetelmän hyödyntäminen nykypäivänä.....	10
3.2	Päihderiippuvuus	11
3.2.1	Päihderiippuvuuden määritelmä.....	11
3.2.2	Päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttavia tekijöitä.....	12
3.3	Päihdeasiakkaat ja päihdekuntoutuminen	12
3.3.1	Korvaushoito	13
3.3.2	Lääkkeettömät kuntoutumismuodot.....	13
3.4	Mindfulness osana päihdekuntoutusta	14
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	15
4.1	Tuotoksellinen opinnäytetyö.....	15
4.1.1	Millaisia ovat hyvät mindfulness-harjoitukset?	15
4.1.2	Hyvän harjoituslehtisen kriteerit	16
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS	17
5.1	Teoriaosuus	17
5.2	Tuotos	17
6	POHDINTA.....	18
6.1	Eettisyys.....	18
6.2	Luotettavuus.....	18
6.3	Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimushaasteet.....	19
	LÄHTEET	21
	LIITTEET	23
	Liite 1. Mindfulness-lehtinen	23

1 JOHDANTO

Päihdeongelmat ovat yksi merkittävimpiä terveysuhkia ja Suomessa päihderiippuvuuksiin sairastuneita on jo noin 400 000. Päihderiippuvaisten määrä kasvaa nopeasti ja hyvällä hoitosuhteella sekä psykososiaalisilla hoitomuodoilla on ratkaiseva asema niiden hoidossa. Oleellista päihdekuntoutujalle on omien, haitallisten toimintatapojen ymmärtäminen ja niiden muuttaminen uusia käyttäytymismalleja omaksumalla. (Suomen päihderiippuvaiset ry 2015.)

Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää läsnäoloa nykyhetkessä siten, että tarkkailija tulee tietoiseksi omista ajatuksistaan ja tuntemuksistaan yrittämättä keskeyttää tai kieltää niitä (Kabat-Zinn 2011, 4). Päihderiippuvaisille mindfulness-harjoitukset ovat keino pysähtyä tarkastelemaan mielen sisältöä. Mindfulness-harjoitusten avulla päihderiippuvainen voi saavuttaa paremman ymmärryksen niistä mielen sisäistä tapahtumista, jotka johtavat yllykkeestä päihdekäyttämiseen. Tietoisuuden lisääntyminen mahdollistaa harkitumpien valintojen tekemisen. (Klemola 2013, 160.)

Toivomme omalla työllämme lisäävämmä mindfulness-menetelmän käyttöä osana suomalaista päihdekuntoutusta. Tässä opinnäytetyössä yhdistämme mindfulness-menetelmän osaksi päihdekuntoutusta laatimalla erilaisia mindfulness-harjoituksia sisältävän lehdisten (Liite 1), jota voidaan hyödyntää päihdeasiakkaiden hoitotyössä.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia mindfulness-harjoituksia sisältävä lehtinen päihdekuntoutuskeskuksen asiakkaiden käyttöön heidän kuntoutumisprosessinsa tueksi.

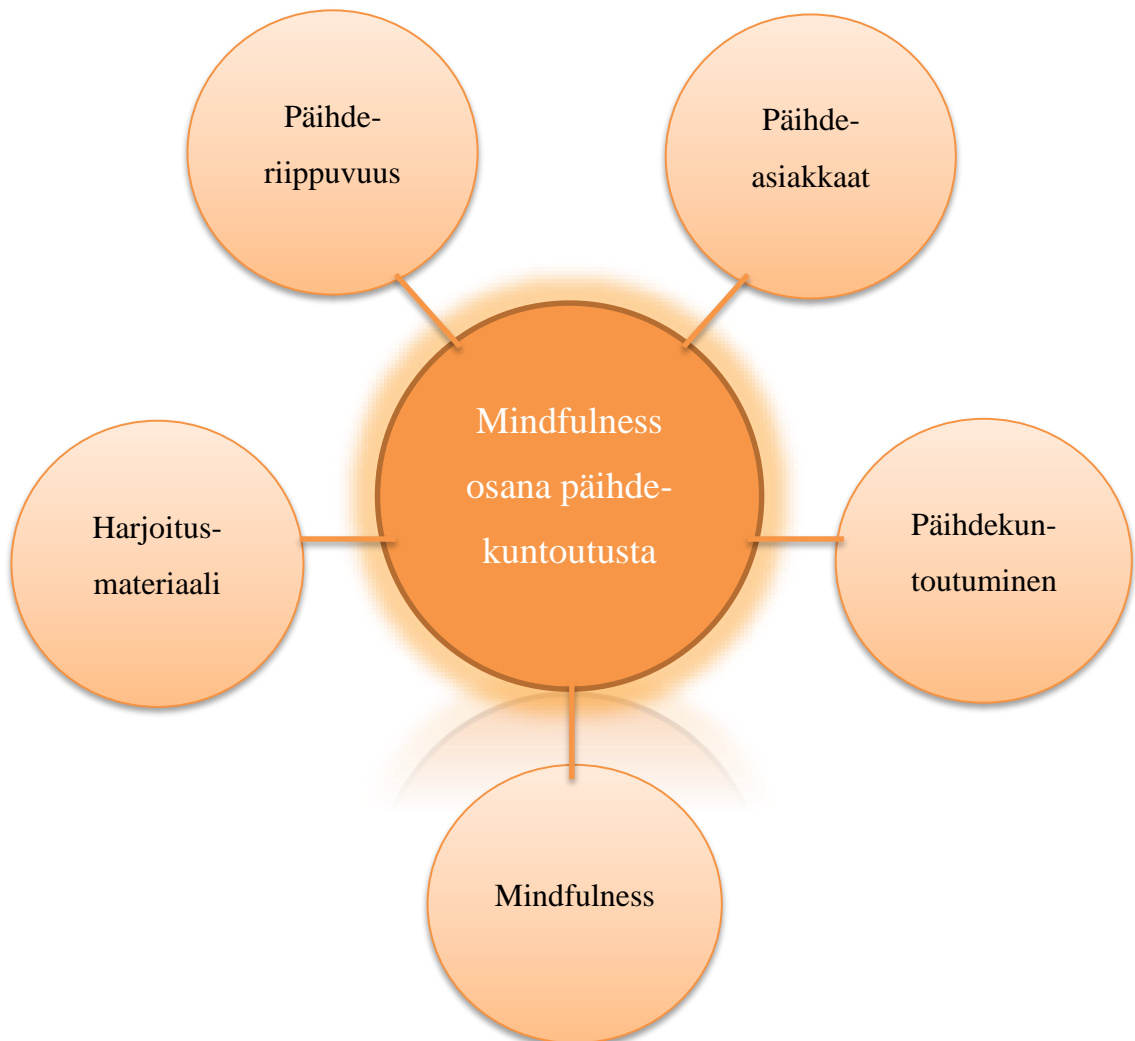
Opinnäytetyön tehtävät:

1. Mitä mindfulness on?
2. Miten mindfulness-menetelmä hyödyttää päihdekuntoutujia?
3. Millaisia ovat hyvät mindfulness-harjoitukset?
4. Millainen on hyvä harjoituslehtinen?

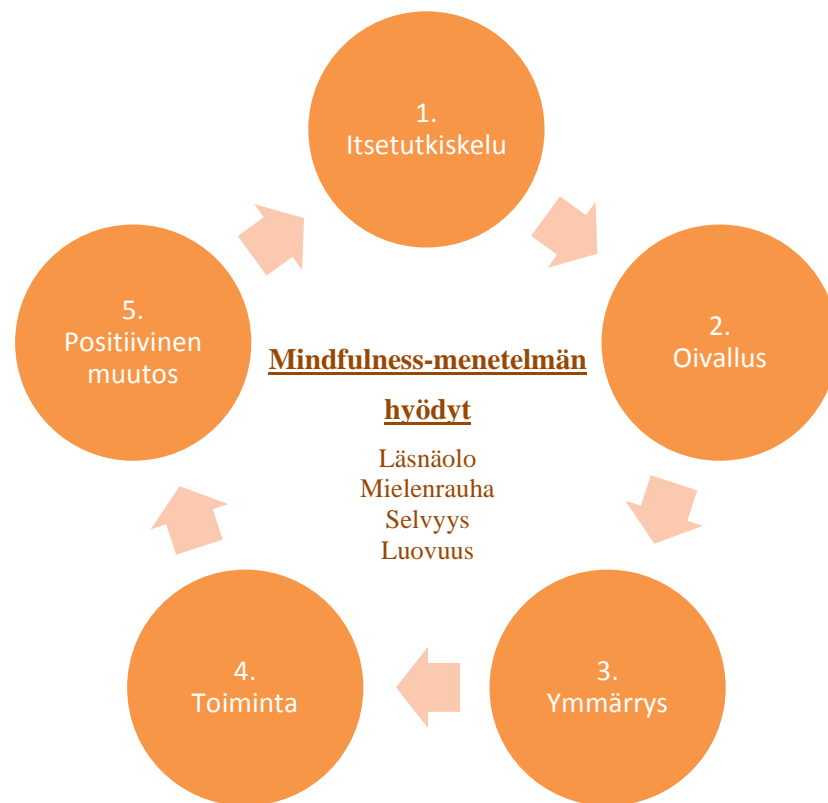
Tavoitteena on mindfulness-harjoituksia sisältävän lehtisen avulla lisätä päihdeasiakkaiden voimavaroja integroimalla mindfulness-menetelmä osaksi kuntoutusta. Tavoitteena on lisäksi edistää päihdehoitotyötä lisäämällä työntekijöiden keinoja tukea asiakkaiden kuntoutumisprosessia.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän työn tarkoituksena on laatia mindfulness-harjoituksia sisältävää materiaalia päihdekuntoutumiskeskuksen asiakkaille, painottuu opinnäytetyömme avainsanoihin päihderiippuvuus, päihdeasiakkaat, päihdekuntoutuminen, mindfulness sekä harjoitusmateriaali. Kuvaamme opinnäytetyömme viitekehystä (kuvio 1) seuraavasti. Kuviossa 2 avaamme tarkemmin mindfulness-menetelmää ja sen vaiheita.



KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys



KUVIO 2. Mindfulness-menetelmän hyödyt (Mindfulness – philosophy and approach, 2015.)

3.1 Mitä mindfulness on

Buddhalaisen psykologian mukaan elämään liittyy tyytymättömyyden luonne. Tämä tyytymättömyys juontuu jatkuvasta halusta tavoitella asioita, jotka eivät ole saatavilla ja tarkertumisesta asioihin, joiden haluaa säilyvän ennallaan. Tyytymättömyys erilaisiin asioihin kuten taloudelliseen tilanteeseen tai maailman tapahtumiin, sekä pyrkimys ihmissuhteiden muuttumattomuuteen alati muuttavassa maailmassa on jatkuvasti läsnä länsimaisten ihmisten elämässä ja siten aiheuttaa tyytymättömyyttä. Jotta tyytyväisenä eläminen olisi mahdollista, olisi ymmärrettävä keskittyä hyväksyvästi nykyhetkeen. Olisi ymmärrettävä haluta asioita, jotka joka tapauksessa tapahtuvat, ja olla haluamatta asioita, jotka eivät tapahdu. Juuri tätä mindfulness on – nykyhetkeen keskittymistä hyväksyvän läsnäolon kautta. (Klemola 2013, 20–21.)

Maailman johtaviin mindfulness-menetelmän tutkijoihin ja harjoittajiin kuuluva lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn määrittelee mindfulness-menetelmän keinoksi kiinnittää tarkoituksellista huomiota nykyhetkeen, sekä suhtautua mihin tahansa tietoisuuden piiriin nousevaan asiaan hyväksyvästi, ilman tuomitsevaa asennetta. Tämä määritelmä luonnehtii mindfulness-menetelmän aktiiviseksi toiminnaksi; asioiden tekemiseksi ja kokemiseksi passiivisen olemisen sijaan. (Murata-Soraci 2014, 108.)

Mindfulness-menetelmän avulla voidaan kehittää kykyä olla läsnä nykyhetkessä ja pysyä tietoisena siitä, mitä omassa henkisessä kokemuspäiressä sekä oman itsen ulkopuolella kulloinkin tapahtuu. Menetelmän käyttö mahdollistaa myös tunnistamaan sen ajatusten ja tapahtumien virran, jolla asiat jatkuvasti muuttuvat hetkestä toiseen. Tämän paremman tietoisuuden avulla pystytään kehittämään tehokkaampia ratkaisuja toimia eri tilanteissa sen sijaan, että niihin reagoitaisiin vanhojen tapojen ja toimintamallien mukaisesti. (Ward 2015, 2.)

Vain säännöllistä itsetutkiskelua (kuvio 2) harjoittamalla ja mielensisäisiä kokemuksia tarkkailemalla on tietoisuutta mahdollista alkaa ymmärtää. Oivalluksia syntyy itsetutkiskelun sivutuotteena. Tämä auttaa harjoittajaa saavuttamaan rehellisyyden itseään kohtaan ja luopumaan asioiden katsomisesta läpi sormien. Lopulta oivallusta seuraa ymmärrys, joka selkeyttää ajatukset. Tällöin tietoisuus on täysin hereillä, eikä mikään pysy siltä salassa. (Mindfulness – philosophy and approach, 2015.)

Ymmärrystä seuraa aina jonkinlainen toiminta (kuvio 2). Toiminta on luonnollinen osa henkistä kasvua, jota tapahtuu kun mielen sisältöjä tarpeeksi reflektoidaan. Mindfulness-menetelmä tukee henkistä kasvua hyväksyvän läsnäolon keinoin. Kun asioita tarkastellaan hyväksyvästä näkökulmasta ja vastarinnasta luovutaan, löytyy sisäinen ilo. Mieli alkaa liikkua vaivattomasti elämän tahdissa sen sijaan, että se kokisi tyytymättömyyttä vastustellessaan asioita, jotka väistämättä tapahtuvat. Mindfulness on siis jokaisen hetken arvostamista iloiten. Ihminen, joka elää hetken kerrallaan pystyy vaikuttamaan positiivisen muutoksen syntyyn elämässään. Hetkessä eläminen avaa mielen havaitsemaan, että vastaukset joita etsimme löytyvätkin useimmiten sisältämme. (Mindfulness – philosophy and approach, 2015.)

3.1.1 Mindfulness-menetelmän juuret

Mindfulness, eli tietoisuustaidot, juontavat juurensa 2500 vuotta vanhoihin itämaisiin hengellisiin harjoituksiin, erityisesti vanhoihin hindujen ja buddhalaisten harjoittamiin traditioihin. Kuitenkaan mindfulness-menetelmä, siten kuin sitä hyödynnetään osana länsimaaisia psykologisia hoitomuotoja, ei ole uskonnon tai hengellisyyden harjoittamista. Sen sijaan mindfulness voidaan käsitteellistää kokemusperäiseksi harjoitusmenetelmäksi, jonka painopiste on nykyhetken tiedostamisessa. (Klemola 2013, 17; Murata-Soraci 2014, 108.)

Sanskritin sana ”sati”, mindfulness, tarkoittaa meidän kielellämme muistia. Sitä käytettiin alun perin hindulaisessa uskonnon harjoittamisessa, jossa henkilön täytyi muistaa ulkoa pitkiä tekstejä pyhistä kirjoituksista. Jotta näitä tekstejä olisi ollut mahdollista tehokkaasti muistaa, oli uskonnonharjoittajan voitava saavuttaa tila, jossa mieli on kirkas ja läsnä sekä vapaa ulkoisista häiriötekijöistä. Buddha omaksui tämän toimintatavan osaksi meditaatiomenetelmäänsä, ja käytti sanaa ”sati” tarkoittaen sekä muistia, että mielen läsnäoloa. Nykyajan mindfulness-menetelmä tulee melkein yksinomaan buddhalaisesta opinkappaleesta nimeltä Satipatthana Sutta. Tämän opinkappaleen mukaan meditaation harjoittaja kiinnittää tietoista huomiota alati vaihtuviin mielensisäisiin kokemuksiin ja havainnoi niitä ilman tuomitsevaa asennetta. (Vipassana fellowship 2016.)

3.1.2 Mindfulness-menetelmän hyödyntäminen nykypäivänä

Lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn on ollut suuressa roolissa mindfulness-menetelmän rantauttajana osaksi länsimaista lääketiedettä ja yhteiskuntaa. Työskennellessään Massachussetsin yliopistossa hän kehitti Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-menetelmän, joka osoittautui tehokkaaksi rentoutus- ja stressinhallintamenetelmäksi kroonisista kiputiloista kärsiville. Vuonna 1979 kehitettyä MBSR-menetelmää on sittemmin käytetty myös ahdistuneisuuden, pelkotilojen, paniikkireaktioiden, univaikeuksien sekä korkean verenpaineen hallinnassa. Myös urheiluvalmennuksessa sekä erilaisissa työelämän haastetilanteissa menetelmä on koettu hyödylliseksi. (University of Massachussets Medical School, the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society 2014; Pennanen 2006)

Mindfulness-mentelmää on myöhemmin laajennettu osaksi erilaisia kognitiivisia käyttäytymisterapioita. Sitä käytetään muun muassa vakavasti itsetuhoisten ja henkisesti epävakaiden hoitoon suunnatussa dialektisessa käyttäytymisterapiassa, masennuksen hoitoon käytetyssä mindfulness-pohjaisessa kognitiivisessa terapiassa, sekä muun muassa psykoosien hoidossa käytetyssä hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (Acceptance and Commitment Therapy). (Murata-Soraci 2014, 108.) Washingtonin yliopiston riippuvuus-käyttäytymistä tutkiva keskus on myös kehittänyt riippuvuuksista kärsiville henkilöille suunnatun Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)-ohjelman, jonka tarkoituksena on tukea päihdekuntoutumista sekä estää retkahduksia (Mindfulness-Based Relapse Prevention 2010).

3.2 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuutta tarkastellaan usein eri tasoilta. Nämä tasot voidaan määritellä fyysiseksi, psyykkiseksi, sosiaalseksi sekä henkiseksi riippuvuudeksi käytettyyn aineeseen. Fyysisellä riippuvuudella tarkoitetaan aineeseen tottumista siten, että elimistön sietokyky aineelle kasvaa ja keho alkaa tarvita ainetta saavuttaakseen normaalitilan. Psykologisella riippuvuudella tarkoitetaan kiintymystä käytettyyn aineeseen ajatuksellisella ja tunnetasolla.

Sosiaalisessa riippuvuudessa on kyse muihin käyttäjiin samastumisesta sekä käyttäjän identiteetin ja elämäntavan muokkautumisesta päihteiden käytön keinoin. Henkisessä riippuvuudessa päihteiden käyttöön liittyvät uskomukset sekä päihteiden tuoma elämissältö ovat keskeisessä roolissa riippuvuuden synnyssä ja ylläpitämisessä. (Merikallio 2015.)

3.2.1 Päihderiippuvuuden määritelmä

Päihdehuoltolaki (1986/41) määrittelee päihteeksi alkoholijuomat sekä muut päihtymistarkoituksessa käytettävät aineet. Yleisimpiä Suomessa käytettäviä päihdeaineita ovat kannabistuotteet, opiaatit, heroïini, kokaiini, amfetamiini, muut psykostimulantit, hallusinogeenit ja erilaiset synteettiset päihteet, kuten ”gamma” eli hydroksivoihappo sekä ”lakka” eli gammabutyrolaktoni (Huttunen 2014.)

ICD-10-tautiluokituksessa päihderiippuvuus määritellään joukoksi käytöksellisiä, kognitiivisia ja fysiologisia ilmiöitä, jotka kehittyvät toistuvan päihteidenkäytön myötä. Tyyppillisesti päihderiippuvuuteen sisältyy voimakas halu käyttää päihdettä, vaikeuksia kontrolloida päihteiden käyttöä, jatkuva päihteiden käyttö haitallisista seurauksista huolimatta, päihteiden käytön priorisoiminen muiden aktiviteettien ja velvollisuuksien edelle, toleranssin kasvu sekä joskus fyysiset vieroitusoireet. (World Health Organization 2015.) Päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa mielenterveyshäiriöt, huono itsetunto, stressi, sosiaalinen asema, yhteiskunnalliset tekijät sekä kasvuympäristöstä saatu malli (Korkeila & Korkeila 2008, 276).

3.2.2 Päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttavia tekijöitä

On todettu, että siinä missä ulkoisilla tekijöillä on vaikutusta riippuvuuksien synnyssä, myös perintötekijöillä on merkittävä osuus. Muun muassa kaksostutkimukset ovat osoittaneet, että geneettiset tekijät vaikuttavat päihderiippuvuuksien syntyyn. Useiden geenien, kuten GABRA2 ja CHRM2 on tunnistettu olevan kytköksissä tähän. Ainakin GABRA2 -geenin tiedetään voimistavan alkoholin vaikutusta aivoissa, mikä myötävaikuttaa riippuvuuden syntyyn. (Dick & Agrawal 2008, 116.)

3.3 Päihdeasiakkaat ja päihdekuntoutuminen

Päihdeasiakkailla tarkoitamme päihdehuollon asiakkuuteen hakeutuneita ihmisiä, jotka kärsivät erilaisista päihderiippuvuuksista. Kuntoutuminen määritellään muutosprosessiksi, joka tapahtuu asioiden työstämisen seurauksena niin henkisesti kuin suhteessa ympäristöön.

Oleellista kuntoutumisen alussa on, että yksilö tunnistaa sairautensa itsessään ja hyväksyy sen. Kuntoutujan tulee itse haluta muutosta tilanteeseensa ja uusien taitojen oppiminen mahdollistaa sen. Päihdekuntoutumisen tavoitteena on palauttaa yksilön toimintakyky päihteiden väärinkäytön lopettamisen myötä. Kuntoutuminen näkyy henkisenä kasvuna, kehityksenä, toivon heräämisena sekä myönteisen minäkuvan luomisena. (Koskisu 2004, 23–25, 29, 71.)

3.3.1 Korvaushoito

Lääkeavusteisella kuntoutumisella viitataan yleensä opioidiriippuvaisten korvaushoitoon. Sosiaali- ja terveysministeriön asetus opioidiriippuvaisten vieroitus- ja korvaushoidosta eräillä lääkkeillä (33/2008) määrittelee korvaushoidon metadonia tai buprenorfinia sisältävien lääkevalmisteiden käyttämiseksi päihdekuntoutuksen apuna. Korvaushoito voi olla väliaikaista, jolloin sen tavoitteena on potilaan täysi päihteettömyys ja kuntoutuminen, tai vaihtoehtoisesti haittoja vähentävää, jolloin tavoitteena on potilaan elämänlaadun parantaminen sekä päihteistä aiheutuvien haittojen vähentäminen lääkehoitoa jatkamalla (Helsingin Diakonissalaitos).

Korvaushoito on pitkäkestoinen ja yksilöllisesti määräytyvä, jopa vuosia kestävä prosessi, jonka vuoksi se pyritään toteuttamaan mahdollisimman lähellä potilaan asuinpaikkaa (Holopainen ym. 2015). Korvaushoitoa toteutetaan päihdehuollon erityispalveluissa, kuten A-klinikoilla ja korvaushoitoklinikoilla, sekä terveyskeskuksissa, erikoissairanhoidossa ja vankiloiden terveydenhuoltoyksiköissä. (Partanen, Vormaa, Alho & Leppo 2014, 481.)

Korvaushoidossa olevat potilaat ovat usein yhteiskunnallisesti huonossa asemassa ja heillä saattaa olla psyykkistä oireilua. Lisäksi heillä saattaa olla alkoholin ja päihdeaineiden oheiskäyttöä, sekä muita riippuvuuksia opioidiriippuvuuden lisäksi. Lääkeavusteista kuntoutusmenetelmää käytetäänkin vain harvoin yksinomaan potilaan kuntouttamiseen, vaan useimmiten potilaalle räätälöidään erilaisista psykososiaalisista tukimuodoista koostuva kuntoutumissuunnitelma. (Holopainen ym. 2015.)

3.3.2 Lääkkeettömät kuntoutumismuodot

Lääkkeettämiä hoitomuotoja käytetään usein lääkehoidon sekä yksilö-, pari-, perhe- ja ryhmähoidon ohella. Näitä vaihtoehtoisia hoitomuotoja ovat esimerkiksi kirkasvalohoito, akupunktio sekä fysioakustinen tuolihoito. Myös yhteisöhoito on hyödyllinen lääkkeetön kuntoutumismuoto, jota käytetään kuntoutusmenetelmänä erilaisissa päihdeyksiköissä. Tämä voi olla esimerkiksi lääkkeetöntä katkaisu- ja vieroitushoitoa, jossa painopiste on yhteisöllisessä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydessä. Tällöin riippuvuutta voidaan käsi-

tellä henkisesti, psykologisesti, fyysiseltä sekä sosiaaliselta kannalta vertaistukipainotteisessa ympäristössä. Hoidon kesto arvioidaan useimmiten asiakkaan tilanteen ja tarpeen mukaan. (Merikallio 2005; A-klinikkasäätiö 2015.)

3.4 Mindfulness osana päihdekuntoutusta

Päihdekuntoutuksessa päihderiippuvuuksista kärsivät ihmiset opettelevat vaihtoehtoista toimintaa päihteidenkäytön sijaan ja totutuille käyttäytymismalleille etsitään uusia toimintatapoja. Tarkoituksena on, että kuntoutuksen aikana päihdeongelmainen omaksuu uudenlaisen suhtautumisen käyttämäänsä päihteeseen. (Rissanen, Kallanranta & Suikkanen 2008, 212–214.)

Koska stressin ja riippuvuuden välillä tiedetään olevan yhteys, tiedostavat niin terveydenhuollon ammattilaiset kuin tutkijatkin tarpeen sisällyttää stressinhallintatekniikoita osaksi päihdekuntoutusta. Stressi lisää alkoholin ja huumeiden käytön todennäköisyyttä sekä lisää retkahduksen mahdollisuutta. Tavoite on auttaa asiakkaita korvaamaan päihteiden käyttö terveellisillä selviytymistaidoilla silloin kun väistämättömät stressitekijät uhkaavat raittiutta. (Marcus & Zgierska 2009.)

Tutkimusten mukaan mindfulness-harjoitukset lisäävät päihderiippuvaisten kykyä kohdata vaikeita tilanteita hyväksyvän läsnäolon keinoin päihteiden käyttöön turvautumisen sijaan. Myös käyttöhaluja voidaan vähentää mindfulness-harjoitusten avulla. Usein mielensisäiset prosessit ovat nopeita ja automaattisia, eikä niitä aina edes tiedosteta. Mindfulness-harjoitukset auttavat tunnistamaan näitä mielensisäisiä prosesseja ja laskevat yksilön stressitasoa. Tällöin riippuvuuksista kärsivä henkilö voi oppia reagoimaan tilanteisiin tietoisesti, vanhojen automatisoituneiden toimintamallien sijaan. (Marcus & Zgierska 2009.)

Klemolan (2013, 21–23) mukaan mindfulness-harjoituksissa on kyse mielen toiminnan ymmärtämisestä – ei niinkään haluista luopumisesta. Tämä on saavutettavissa tarkastelemalla ajatuskulkujen rakennetta. Mindfulness-harjoitukset lisäävät yksilön kykyä tehdä harkitumpia valintoja tietoisuuden lisääntyessä.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Tuotoksellinen opinnäytetyö

Tuotoksellinen opinnäytetyö tähtää ohjeistamiseen ja opastamiseen sekä ammatillisen toiminnan järjestämiseen ja järjeistämiseen käytännön hoitotyössä. Opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi ohje, luento tai työyhteisössä järjestettävä koulutuspäivä. Toteutus-tapa voi olla kirjallinen tuotos kuten kirja tai lehtinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena laadimme mindfulness-harjoituksia sisältävän lehtisen, jossa on ohjeet kuuden erilaisen harjoituksen tekoon. Harjoitukset on valittu niin, että ne ovat lyhyitä ja helppo toteuttaa itsenäisesti eri vuorokauden aikoina. Lehtiset on tarkoitettu antamaan tietoa mindfulness-menetelmästä ja sen käytöstä Tampereen Kuntoutumiskeskus Vipusen asiakkaille, sekä tukemaan heidän kuntoutumisprosessiaan.

4.1.1 Hyvät mindfulness-harjoitukset

Mindfulness-harjoituksilla tarkoitetaan menetelmää, jonka avulla voidaan kasvattaa tietoisuutta mielen sisällöistä. Mindfulness-harjoitusten avulla voidaan opetella huomion suuntaamista tietoisesti sekä mieleen nouseviin asioihin, että ympäröivän maailman ilmi-öihin. (Klemola 2013, 26.)

Hyvät mindfulness-harjoitukset ovat sellaisia, jotka saavat henkilön pysähtymään hetkeen ajatuksen ja toiminnan välissä. Ne auttavat harjoittajaa tarkastelemaan toimintaprosesseja yksityiskohtaisemmin, ja siten tulemaan tietoisemmaksi omista valinnoistaan, motiiveistaan sekä valintojen seurauksista. Ne auttavat harjoittajaa haastamaan automaattisia reaktioita sekä hiljalleen heikentämään niitä mielen muuttuessa joustavammaksi ja vastaanottavaisemmaksi. (Klemola 2013, 26.)

Hyvät mindfulness-harjoitukset saavat huomion keskittymään kohteeseen pidemmäksi aikaa ja siten lisäävät harjoittajan keskittymiskykyä. Huomion kohteena voi käyttää esimerkiksi omaa hengitystä. On normaalia, että huomio herpaantuu ja ajatukset lähtevät

vaeltamaan. Hyvä mindfulness-harjoitus on kuitenkin lempeä harjoittajaansa kohtaan ja sallii sen, että mieli vaeltaa. (Klemola 2013, 27, 89.)

4.1.2 Hyvän harjoituslehtisen kriteerit

Harjoitusmateriaalilla (kuvio 1) viittaamme laatimaamme lehtiseen, joka sisältää ohjeita mindfulness-harjoitusten tekoon. Harjoitusmateriaalia tullaan säilyttämään digitaalisessa muodossa, jolloin sitä voidaan tulostaa tarpeen mukaan. Vaihtoehtoisesti sitä voidaan säilyttää erillisessä kansiossa, josta sitä voidaan kopioida asiakkaiden käyttöön. Mindfulness-harjoituksia sisältävä lehtinen on tarkoitettu asiakkaiden itsenäiseen käyttöön. Harjoitukset on laadittu niin, että ne mukailevat päivän kulkua. Ne voi tehdä joko yksittäisinä harjoituksina tai yhdistää koko päivän kestäväksi kokonaisuudeksi.

Hyvässä harjoituslehtisessä tärkeintä on, että se antaa tarpeeksi tietoa lukijalle käsiteltävästä aiheesta ”myydäkseen” sen asiakkaalle. Toisin sanoen lehtisestä tulee käydä ilmi selkeässä muodossa mistä se kertoo ja mitä se käsittelee, jotta lukija kiinnostuisi siitä. Vaikka lehtisen kuvitus ja ulkoasu ovat toissijaisia, ne kuitenkin tukevat tekstiä silloin kun ne on valittu oikein. Lehtistä laatiessa on tärkeää pohtia keskeisiä kysymyksiä, kuten mistä asiasta halutaan kertoa, mitkä ovat sen hyödyt ja miten ne perustellaan, sekä mistä lukija voi saada lisätietoa aiheesta? Riittävän kiinnostava lehtinen ohjaa lukijan tutustumaan aiheeseen tarkemmin. (Itä-Suomen Yliopisto 2012.)

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi keväällä 2015 aihevalinnalla, jonka työelämätahoksi valikoitui A-klinikkasäätiön piiriin kuuluva Tampereen Kuntoutumiskeskus Vipunen. Opinnäytetyöprosessi jakautui kahteen osa-alueeseen, joita olivat teoriaosuuden laatiminen sekä tuotoksen toteuttaminen.

5.1 Teoriaosuus

Opinnäytetyön ensimmäinen vaihe oli teoratiedon hankkiminen. Teoriaosuudessa käsittelemme teoreettisessa viitekehyksessä esiintyviä avainsanoja tieteelliseen tietoon pohjautuen. Joitakin avainsanoja olemme laajentaneet käsiteltäväksi erillisten alaotsikkojen alle huomioidaksemme niiden eri näkökulmat.

5.2 Tuotos

Opinnäytetyömme tuotoksena laadimme mindfulness-harjoituksia sisältävän lehtisen. Alkuun laadimme lyhyen johdatuksen aiheeseen ja sen jälkeen kokosimme yhteen kuusi erilaista harjoitusta. Pyrimme laatimaan lehtisestä visuaalisesti houkuttelevan ja selkeän kokonaisuuden. Käytimme apunamme Word-mallipohjaa, johon kokosimme valitsemamme mindfulness-harjoitukset visuaalisesti houkuttelevaan muotoon. Kiinnitimme huomiota lehtisen värimaailmaan, jotta kokonaisuus olisi toimiva myös silloin, kun lehtinen tulostetaan mustavalkoisena.

Valitsimme lehtisen julkaistavaksi sähköisessä muodossa, jolloin se on helposti saatavilla, säilytettävissä sekä tulostettavissa asiakkaiden käyttöön. Sähköisessä muodossa oleva aineisto on myös kustannustehokas niin toteutuksen kuin jatkohankinnankin kannalta.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys

Eettisyydellä tarkoitetaan yksilön sisäistä kykyä tunnistaa oikean ja väärän ero (Kuula 2006, 21). Opinnäytetyöprosessin ensimmäinen eettinen, ratkaisua vaativa ongelma on sen aiheen valitseminen. On mietittävä, kuinka ajankohtainen ja tarpeellinen aihe on ja mistä syistä aihe on valittu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 26.) Toisten tekstiä lainattaessa siihen on viitattava asianmukaisin tekstiviittein. Tutkimustuloksia raportoitaessa on huolehdittava, ettei tieto ole puutteellista tai johda lukijaa harhaan. Opinnäytetyötä tehdessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä epärehellisyyttä välttäen. (Hirsjärvi ym. 2007, 27—28.)

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi mindfulness-menetelmän käytön osana päihdekuntoutusta, koska halusimme vahvistaa sen asemaa Suomessa. Aihe on ajankohtainen, sillä mindfulness-menetelmä on vähitellen vallannut alaa länsimaissa eri ammattiryhmien keskuudessa. Aihe on tarpeellinen, sillä se lisää lääkkeettömiä kuntoutumisvaihtoehtoja lääkkeellisten kuntoutusmuotojen rinnalle.

Opinnäytetyömme eettiseksi haasteeksi muodostui se, ettemme päässeet testaamaan lehtiseen valitsemiamme harjoituksia kohderyhmällä. Koska tavoitteenamme oli tukea päihderiippuvaisten kuntoutumista mindfulness-harjoitusten avulla, jouduimme pohjaamaan väitteemme niiden tehokkuudesta ainoastaan kansainvälisiin lähteisiin.

6.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on tärkeää huomioida kriittisyys lähdevalintoja tehdessä. Luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa lähteen ikä, tunnettavuus sekä uskottavuus. Koska uutta tutkimustietoa ilmestyy jatkuvasti, tulisi käytettyjen lähteiden olla mahdollisimman tuoreita. Myös kirjoittajan pätevyyttä ja asiantuntijuutta lähdemateriaalia käytettäessä on arvioitava kriittisesti. Lähteiden laatu on niiden lukumäärää tärkeämpää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72—73.)

Suomalaista tutkimustietoa Mindfulness-aiheesta oli niukasti, joten turvauduimme pääsääntöisesti kansainväliseen kirjallisuuteen. Huomioimme tiedonhaussamme lähdeaineiston tuoreuden sekä kirjoittajan pätevyyden, ja pyrimme tarkoituksellisesti monipuolisuuteen lähdeaineistoa valitessamme. Tietoa haimme Tampereen ammattikorkeakoulun Finna-hakuliittymästä sekä suomen- että englanninkielisillä hakusanoilla. Lähteinä käytimme kansainvälistä kirjallisuutta sekä tieteellisiä julkaisuja. Jossain tilanteissa käytimme toissijaisia lähteitä, mikä saattaa jonkin verran heikentää opinnäytetyömme luotettavuutta.

Valitsimme harjoitukset lehtiseen huolellisen harkinnan tuloksena. Harjoitusten valintaan vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa niiden pituus sekä helppo itsenäinen toteutustapa. Harjoitusten tuli olla riittävän lyhyitä ja ytimekkäitä, jotta ne on helppo ymmärtää ja painaa mieleen. Tällöin harjoitusten tekeminen ilman ohjeiden toistuvaa lukemista mahdollistuu. Harjoitusten valintaan vaikutti myös niiden toteutettavuus eri vuorokauden aikoina joko yksittäisinä harjoituksina, tai vaihtoehtoisesti koko päivän kestävässä sarjana. Koska mindfulness-harjoitusten on yleisesti todettu vähentävän stressiä ja siten vaikuttavan myönteisesti riippuvuuksista kuntoutumiseen, eivät lehtiseen valitut harjoitukset ole yksinomaan päihdekuntoutujille suunnattuja.

Olemme testanneet lehtiseen valitsemiamme mindfulness-harjoituksia itse, ja kokeneet ne rentouttaviksi ja stressiä vähentäviksi. Opinnäytetyömme luotettavuutta heikentää se, että harjoituksia ei ole testattu kohderyhmällä, eikä lehtiseen valitsemiamme mindfulness-harjoitusten hyötyä asiakkaiden kuntoutumiseen voida arvioida pitkällä aikavälillä.

6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimushaasteet

Mindfulness-menetelmän vaikutusta stressin lieventymiseen on tutkittu ja myös stressin yhteydestä päihderiippuvuuteen tiedetään. Mindfulness-menetelmää osana päihdekuntoutusta voitaisiin kuitenkin tutkia vielä lisää, erityisesti mahdollisten kulttuurierojen näkökulmasta, sillä tähän mennessä mindfulness-menetelmän käytöstä osana päihdekuntoutusta ei ole tehty lainakaan suomalaisia tutkimuksia.

Lehtiseen valittujen harjoitusten pitkäaikaisvaikutusta päihdekuntoutujien toipumiseen voitaisiin tutkia. Kehittämisehdotuksena voisi Kuntoutumiskeskus Vipusen asiakkaille

laatia lehtisen lisäksi tehtäväkirjan kirjallisten mindfulness-harjoitusten tekoon, sekä äänimateriaalia, kuten mindfulness-harjoituksia sisältävän cd-levyn.

LÄHTEET

A-klinikkasäätiö. 2006. Mindfulness harjoituksia. Sosiaalisairaalan koulutusmateriaalia. Luettu 9.2.2016. http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/Mindfulness_harjoituksia_2006.pdf

A-klinikkasäätiö. 2015. Lääkkeetön yhteisöhoito (Hietalinna-yhteisö). Luettu 29.1.2016. <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/paihdesairaala/hietalinna>

Dick, D. M. & Agrawal, A. 2008. The Genetics of Alcohol and Other Drug Dependence. *Alcohol Research & Health*. Vol 31, No. 2, 2008.

Freedman Harris, S. 2014. 5 Steps to Wind Down and Fall Asleep. Luettu 9.2.2016. <http://www.mindful.org/5-steps-to-wind-down-and-fall-asleep/>

Helsingin Diakonissalaitos. 2016. Korvaushoito. Luettu 4.1.2016. <https://www.hdl.fi/fi/palvelut/paihdetyo/korvaushoito>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holopainen, A., Salaspuro, M., Autti-Rämö, I., Halmesmäki, E., Lönnqvist, J., Mäkelä, R., Roine, R. P., Savolainen, A., Seppälä, T. & Teirilä, J. 2015. Huumeongelman hoito. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Huttunen, M. 2014. Päihde- ja huumeriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Itä-Suomen Yliopisto. 2012. Näin teet loistavan esitteen. Esite, joka puhuttelee työnantajaa. Koulutus- ja kehittämispalvelu Aducate. Luettu 19.2.2016. http://wanda.uef.fi/tkk/liferay/projektit/tyovoimavaraaja2/wp-content/uploads/2011/11/onnistunut_esiteA4.pdf

Kabat-Zinn, J. 2011. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.

Klemola, T. 2013. Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.

Korkeila, K. & Korkeila, J. 2008. Elämäntavat ja mielenterveyden häiriöt. *Suomen Lääkärilehti* 4/2008 vsk 63.

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka - aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.

Marcus, M. T. & Zgierska, A. 2009. Mindfulness-Based Therapies for Substance Use Disorders: Part 1 (Editorial). Luettu 22.1.2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2818765/>

Merikallio, H. 2015. Lääkkeetön päihdevieroitus. Päivitetty 26.8.2015. Luettu 29.1.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/laakkeeton-paihdevieroitus>

Mindfulness-Based Relapse Prevention. 2010. Luettu 27.1.2016. <http://www.mindfulrp.com/default.html>

Mindfulness. Philosophy and approach. 2015. Luettu 18.5.2015. <http://www.thereachapproach.co.uk/approach/mindfulness-144/>

Murata-Soraci, K. 2014. Psychology Of Mindfulness. Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publishers, Inc. Luettu 21.1.2016. http://web.b.ebscohost.com.elib.tamk.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzcwOTE3NV9fQU41?sid=fa3a9f79-ec9c-4813-9976-db990ab0f461@sessionmgr120&vid=0&format=EB&lpid=lp_i&rid=0

Partanen, A., Vormaa, H., Alho, H. & Leppo, A. 2014. Opioidiriippuvuuden lääkkeellinen vieroitus- ja korvaushoito Suomessa. Suomen Lääkärilehti 7/2014 vsk 69.

Pennanen, L. 2006. Rentoutus ja stressinhallinta hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla. Center for Mindfulness, Finland. Luettu 21.1.2016. http://www.mindfulness.fi/2-apua_stressiin.html

Pixabay. 2016. Free High Quality Images. <https://pixabay.com/>

Päihdehuoltolaki 1986/41. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö 1.1.1987.

Päihdehuoltolaki 33/2008. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö 17.1.2008.

Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. 2. painos. Keuruu: Duodecim.

Suomen päihderiippuvaiset ry. 2015. Päihderiippuvuus ja sen hoito Suomessa. Luettu 27.5.2015. <https://www.paihderiippuvaiset.fi/paihderiippuvuus.html>

University of Massachusetts Medical School, The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. 2014. Jon Kabat-Zinn. Luettu 22.1.2016. <http://www.umassmed.edu/cfm/about-us/people/2-meet-our-faculty/kabat-zinn-profile/>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vipassana Fellowship. 2016. The Foundations of Mindfulness - Satipatthana Sutta. Luettu 27.1.2016. http://www.vipassana.com/meditation/foundations_of_mindfulness.php


Ward, S. 2015. What is Mindfulness? TraderMind: Get a Mindful Edge in the Markets.

World Health Organization. 2015. Mental and behavioural disorders. International statistical classification of diseases and related health problems (10th ed.) Version: 2016.

LIITTEET

Liite 1. Mindfulness-lehtinen

LIITE 1: 1 (2)



MINDFULNESS

Mindfulness, eli tietoisuustaidot, juontavat juurensa 2500 vuotta vanhoihin buddhalaisiin harjoituksiin. Mindfulness -menetelmät hyödynnetään nykyään osana läänntaiteita hoitomuotoja, eikä se ole uskonnon tai hengellisyysden harjoittamista. Mindfulness on menetelmä, jonka tarkoituksena on kiinnittää huomiota nykyhetkeen, sekä suhtautua mihin tahansa tietoisuuden piiriin nousseeseen asiaan hyökkäykseksi - ilman huomisesta asemaa. Tämä auttaa meitä kehittämään selviytymiskeinoja arkielämän ongelmallaisiin, sen sijaan, että reagoisimme asioihin välittömästi, opimme tarkkailemaan mitä todella tapahtuu.

Mindfulness -harjoitukset tehdään joko istuen tai seisten. Tarkoituksena on harjoitella tietoista läsnäoloa kiinnittämällä huomiota hengitykseen. Tunnetta, ajatuksia ja kehon tunteuksia havainnoidaan siten kuin ne tulevat ja menevät, polaten aina yhä uudelleen hengityksen tarkkailuun.

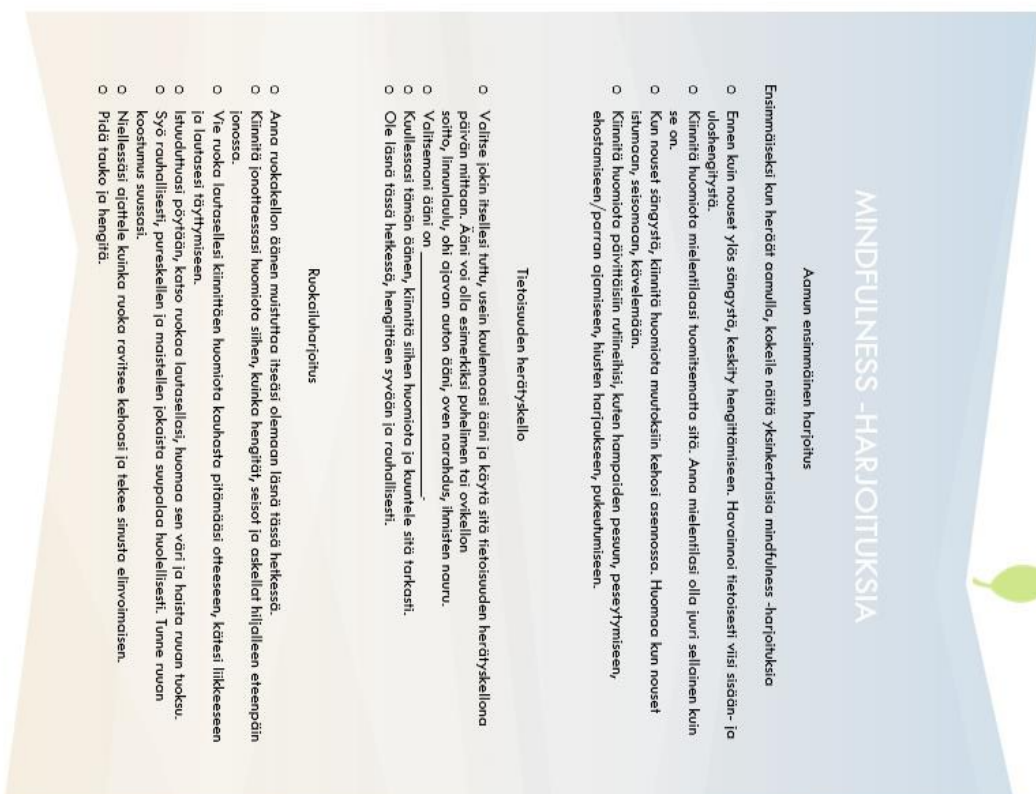
Monet elämäntilanteet voivat voimistaa tunteita meistä itsesääntelykykyä, emmekä aina muista arvostaa niitä. Mikäli hengitysharjoitus tuntuu sinusta merkitykselliseksi, voit testata sen merkityksellisyttä tekemällä seuraavan kokemuksen purista siirtäessäsi kiinni samalla kun suljet suusi. Kuinka kauan menee kunnes hengityksestä tulee sinulle merkityksellinen asia?

Hengityksen voi ajatella mielen ja kehon väliseksi sillaksi. Hengityksemme muuttuu eri tunnelilojen mukaan, esimerkiksi kiihtyessämme hengitys kiihtyy, ohdistuessamme hengityksestä tulee epäselvää ja pelästyessämme hengitys salpoautuu.

Jokainen meistä on varmasti joskus, edes lapsena, pyrkinyt katoamaan tavallaan olevia pilviä ja kiinnittämään huomiotaan niiden liikkeisiin ja vaihteluihin muotoihin. Tämä yksinkertaisuudessaan on mindfulness -harjoitus. Tämä lehtinen sisältää helppoja ohjeita siihen, kuinka voit itsenäisesti tehdä mindfulness -harjoituksia silloin, kun sinulle parhaiten sopii.

Lisätietoja aiheesta löydät osoitteesta
www.mielenneveysseura.fi/fi/mielenneveys/harjoitukset

A-klinikkasäätiö
 Tampereen kuntapäättäjien



MINDFULNESS -HARJOITUKSIA

Aamun ensimmäinen harjoitus

Ensimmäiseksi kun herätät aamulla, kokeile näitä yksinkertaisia mindfulness -harjoituksia

- Ennen kuin nousee ylös sängystä, keskity hengittämiseen. Havainnoi tietoisesti viisi sädän- ja uloshengitystä.
- Kiinnitä huomiota mielentilaasi huomistamatta sitä. Anna mielentilaasi olla juuri sellainen kuin se on.
- Kun nousee sängystä, kiinnitä huomiota muutoksiin kehosi asemossa. Huomaa kun nousee istumaan, seisomaan, kävelemaan.
- Kiinnitä huomiota päivittäisiin rutinaalisiin, kuten hampaiden pesuun, peseytymiseen, elostamiseen/porran ottamiseen, hiusien harjoitukseen, pukeutumiseen.

Tietoisuuden herätyskello

- Valitse jokin tiheästi tuntu, usein kuulemasi ääni ja käytä sitä tietoisuuden herätyskellona päivän mittaan. Ääni voi olla esimerkiksi puhelimen tai ovelon soitto, jinnulaulu, ohi ajavan auton ääni, oven narahdus, ihmisten nauru.
- Valitsemasi ääni on _____
- Kuullessasi tämän äänen, kiinnitä siihen huomiota ja kuuntele sitä tarkasti.
- Ole läsnä tässä hetkessä, hengittäen syvään ja rauhallisesti.

Ruokailuharjoitus

- Anna ruokakellon äänen muistuttaa thedäsi olemaan läsnä tässä hetkessä.
- Kiinnitä jonoittoaasi huomiota siihen, kuinka hengität, seisot ja askeleet hiljalleen eteenpäin jonoissa.
- Vie ruoka lautasellasi kiinnittämällä huomiota kaukaisen pitämällä oiteeseen, kättesi liikkeeseen ja lautasella tähtytymiseen.
- Istuutuvuusi pöydän, katos ruokaa lautasellasi, huomaa sen väri ja haista ruuan tuoksu.
- Syö rauhallisesti, pureksellen ja maistellen jokaisia suupaloja huolellisesti. Tunne ruuan koostumus suussasi.
- Niellessäsi ajattele kuinka ruoka ravitsee kehosi ja teeke sinusta elinvoimaisen.
- Pitä rauko ja hengitä.

Elämä on käsillä vain tässä hetkessä

-Thích Nhất Hạnh

Kirjoitusharjoitus

Tämä harjoitus auttaa sinua katsomaan ajatuksiasi ja tunteitasi vähemmän tunteellisesti ja laimentavalla tavalla. Koska kirjoittaminen on hitaampaa kuin ajattelu, saat hetken aikaa pohdita ajatuksesi tarkoitus kirjoittaessasi ne paperille.

- o Istuudu pöydän ääreen kirjoittamaan.
- o Anna ajatuksesi tulla ja mennä ilman tarvetta seurata niitä.
- o Suhtaudu ajatuksiin mieleesi luomina asioina, ei tosiasioina. Ajatuksin voi liittyä tunteita ja voi olla houkuttelevaa ajattelua, että ne ovat totta.
- o Kirjoita jokin ajatuksiasi paperille.
- o Kirjoita vastaukset seuraaviin kysymyksiin,

1. Nimeä jokainen ajatuksen herättämä tunte paperille.
2. Ovatko ajatuksesi liittyvät tunteet todellisia?
3. Onko ajatuksissa ja tunteissa jotakin, mitä voit kyseenalaistaa?
4. Onko olemassa muita vaihtoehtoja? Kirjoita ne paperille.

Jos ajatus on vaikea ja herättää sinussa erityisen negatiivisia tunteita, palaa tähän hetkeen. Laske viisi sisäin- ja uloshengitystä. Anna ajatuksesi jälleen tulla ja mennä. Halutessasi voit palata myöhemmin takaisin tähän harjoitukseen tai antaa sen olla. Nouse ylös ja kiitä itseäsi siitä, että olet istunut tarkastelemaan näitä ajatuksia ja tunteita.



Täältä: Anna Cohen & Anna Julia Perini, Tampereen ammattikorkeakoulu 2016
Lähde: <https://www.shutterstock.com/image-vector/brush-stroke-illustration-1308888888>
Alue: <https://www.shutterstock.com/image-vector/brush-stroke-illustration-1308888888>
Näytä: <https://www.shutterstock.com/image-vector/brush-stroke-illustration-1308888888>
Hauptstadt, NY: Nova Science Publishers.
Pöytä: Free High Quality Images: <https://www.pexels.com>

Ulkoiluharjoitus

Tämän harjoituksen voit tehdä lähtiesi ulkoilemaan. Ota tarvittaessa tämä lehtinen mukana, seurataksesi harjoituksen ohjeita.

- o Astuessasi ovesta ulos kiinnitä huomio vallitsevaan säähän. Kävele rauhallisesti, voitko tuntea ihollasi tuulen, aurinkon tai sateen.
 - o Huomioi ympärilläsi liikkuvat asiat. Naehtä käveleviä ihmisiä, ohikittäviä autoja, lintuja, huojuvia puita, väriseviä lehtiä, seilaavia pilviä.
 - o Keskity tähän hetkeen, millaisia ääniä kuulet?
 - o Hengitä keuhkot toiseen raitista ilmaa. Tunnne sen viileys tai lämpö sisäin hengittäessäsi.
 - o Kävellessäsi huomaa, kuinka jalkasi koskettavat maata, hoppelletkö?
 - o Kuuntele askellesi ääntä ja kiinnitä huomio äänen muuttumiseen kun siirryt maaperältä toiselle.
 - o Kun huomaa ajatuksesi lähteneen vaeltamaan, palauta ne aistimisi asioihin.
- Ennen kuin menet illalla nukkumaan, tee tämä harjoitus tuollaista istuen. Mikäli mahdollista haimme näitä valaistusta. Varsinkin aamun harjoituksen tekemiseen noin viisi minuuttia.
- o Istuessasi tuollaista kuvittelee keuhosi täynnä ja piirrä ne mielessäsi.
 - o Tunnne keuhosi paino tuolta vasten. Ota viisi tietoisia sisäin- ja uloshengitystä.
 - o Kiinnitä huomiota silheen, miten painosi on lakautunut tuollaista. Missä osassa kehoa tunnet painon voimakkaammaksi, missä heikommaksi?
 - o Joska rauhallista hengittämistä ja kiinnitä huomio päätösi, koskettako se selkänne? Kuinka painovalta se tuntuu?
 - o Rauhallisesti hengittellen ilku hitaasti alas päin korviasi, hartioitasi, käsivarsiasi, jalkoitasi. Kuinka painovalta ne tuntuvat?
 - o Jos ajatuksesi alkavat vaeltamaan, palauta ne lempeästi takaisin harjoitukseen.